

# EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI

*by* Telaumbanua Vivid Anggreni

---

**Submission date:** 19-Feb-2024 08:55PM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2299206392

**File name:** Vivid\_Anggreni\_Telaumbanua\_4.docx (308.06K)

**Word count:** 8048

**Character count:** 53365

**EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI**

**SKRIPSI**



Oleh  
VIVID ANGGRENI TELAUMBANUA  
NIM. 192102011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NIAS  
2024**

**EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

Universitas Nias (UNIAS)  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan  
program sarjana pendidikan

Oleh :

VIVID ANGGRENI TELAUMBANUA  
NIM. 192102011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NIAS**

**2024**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa transisi dalam segala hal, baik secara fisik maupun mental. Dengan bertambahnya usia dapat terlihat perubahan fisik, begitu pula perubahan mental, yang terus berkembang sesuai dengan pembelajaran yang dilakukan pada masa lalu, masa kini, dan masa depan. Remaja merupakan calon pemimpin di masa depan, sehingga perlu dikembangkan karakter yang mendukung pesatnya perkembangan masyarakat disekitarnya, tidak lupa nilai-nilai moral yang harus dijaga agar sesuai dengan karakter yang diinginkan dengan yang sudah ada. Kearifan lokal Karakter yang dimaksud harus tercermin dalam kehidupan sehari-hari dan memuat hal-hal yang dapat mengembangkan potensi pribadi setiap remaja.

Perubahan tidak hanya terjadi di dalam diri kita, namun dunia juga berkembang pesat. Misalnya saja perkembangan teknologi saat ini yang disebut dengan era revolusi industri 4.0 yang pada akhirnya memberikan tantangan pada seluruh aspek kehidupan masyarakat. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Muhadjiri (Saputro, 2018), untuk siap menghadapi revolusi 4.0 seseorang harus memiliki beberapa keterampilan, antara lain komunikasi, berpikir kritis, inovasi, kolaborasi, dan yang terakhir kepercayaan diri. Kepercayaan diri tidak hanya ditujukan pada orang dengan usia tertentu saja, namun kepercayaan diri ini harus ada sejak usia dini hingga dewasa. Pembentukan kepribadian seseorang perlu dilakukan dengan menghadapi lingkungan sosialnya. Kepercayaan diri yang baik berani berkomunikasi dan beradaptasi dengan situasi apapun yang muncul dan menghadapi segala tantangan yang ada. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang, karena kepercayaan diri merupakan modal utama dalam hidup. Kepercayaan diri merupakan kualitas individu dari seseorang yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya dan mampu membina dirinya dalam kondisi apapun. Orang-orang tertentu sangat menghargai bahwa

terlepas dari apakah kerinduan mereka berhasil atau tidak, mereka benar-benar berpikir dengan empatik dan dapat menyadarkannya. Keberanian juga bisa menjadi sebuah perbaikan untuk mendorong masyarakat agar mempunyai pilihan untuk bertindak dengan benar. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan terus merasa dirinya tidak mempunyai kapasitas, merasa tidak berguna, dan merasa tertantang untuk menyelesaikan tugas-tugas formatifnya. (Prosiding Seminar Nasional 2019 Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Surabaya, 21 September 2019). Kepercayaan diri pada setiap individu terbentuk dan berkembang sebagai hasil belajar/belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Perkembangan ini tidak terjadi secara sama antara satu orang dengan orang lainnya.

Beberapa orang mengalami perkembangan normal dan mengembangkan harga diri yang tinggi, sementara yang lain mengalami hambatan dan memiliki harga diri yang rendah. Siswa dengan harga diri yang tinggi lebih mungkin mencapai kesuksesan akademis, sosial dan karir. Secara sosial mereka lebih mudah berkomunikasi dengan orang lain, mencari teman dan berteman, serta mengatur diri baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini sejalan dengan Surya (Muhammad Riswan Rais, 2022) yang menyatakan bahwa “kepercayaan diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku”.

Rini, J (Nurkia Sitti & Sulkify, 2020) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Sejalan dengan pernyataan tersebut “Kepercayaan diri artinya sebuah evaluasi terhadap dirinya secara positif mengenai kompetensi atau kemampuan yang dimiliki buat menghadapi banyak sekali hambatan, tantangan atau situasi buat membendung banyak sekali dampak jelek atau negative menurut syarat ketidakpastian supaya dirinya bisa meraih kesuksesan dan keberhasilan dan tidak bergantung pada pihak-pihak lain” (Sabarrudin et al., 2022). Hal ini tidak berarti bahwa individu mampu dan berkompeten melakukan segala sesuatunya sendiri,

yaitu. "sihir". Keberanian yang tinggi hanya berarti bahwa dalam berbagai aspek kehidupan individu merasa percaya diri dengan keterampilan, kemampuan, dan kepercayaan dirinya karena hal ini didukung oleh pengalaman, potensi nyata, prestasi, dan asumsi yang masuk akal untuk dirinya sendiri.

Kepercayaan diri adalah kunci dari segala kesuksesan. Orang yang kurang percaya diri biasanya kurang sukses karena kurang berani bertindak bahkan menarik diri. Orang yang kurang percaya diri juga mempunyai persepsi negatif. Orang dengan kepercayaan diri yang rendah ditandai dengan adanya rasa gugup ketika melakukan sesuatu, memiliki keterampilan sosial yang buruk, tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki, mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, merasa memiliki banyak kekurangan, dan menyendiri. Kepercayaan diri identik dengan tahap perkembangan masa remaja. Siswa sekolah menengah berusia 12-17 tahun. Rasa percaya diri yang rendah adalah salah satu dari banyak masalah yang dihadapi siswa sekolah menengah di awal usia dua puluhan. Hal ini membuat siswa menjadi kurang kreatif dan mengalami kesulitan belajar, sehingga menyebabkan rendahnya prestasi akademik.

Dari observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli, terlihat masih banyak siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, terbukti dari cara pelaksanaan belajar mengajar. Masih ada siswa yang ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan ketika ditanya atau tidak, takut melakukan kesalahan, dan siswa merasa terhina jika menanyakan hal yang tidak mereka ketahui, dan masih ada siswa yang suka menjaga jarak dengan semua orang di kelas. Tentunya permasalahan-permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya harus disikapi secara holistik, bimbingan dan konseling sekolah merupakan salah satu cara untuk meringankan permasalahan siswa, termasuk masalah kepercayaan diri siswa. Pembinaan dan pendampingan Guru berperan penting dalam mengintimidasi permasalahan dan mengembangkan potensi siswa untuk berkembang.

Rendahnya rasa percaya diri mahasiswa dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan melakukan strategi persiapan mental atau

pembangunan kembali mental. Aryani (Nurkia Sitti dan Sulkifly, 2020) Metode pembangunan kembali mental adalah metodologi khusus yang berupaya memasukkan kemampuan mental untuk mencapai cara berperilaku yang ideal. Dengan metodologi ini, siswa diharapkan dapat membedakan pertimbangan positif dan negatif. Metodologi mental dengan prosedur pembangunan kembali mental memberi pengertian bahwa sistem penalaran mendahului tujuan tunggal untuk bertindak. Selain itu, seseorang harus terlebih dahulu memahami aspek kognitif dari pengalaman untuk mengubah perilaku maladaptif, dan ia harus berusaha menciptakan perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan terapi terapeutik.

Melihat gambaran dasar permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul “Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari uraian permasalahan pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Kepercayaan diri siswa rendah selama proses pembelajaran
- b. Siswa ragu-ragu menjawab pertanyaan karena takut salah
- c. Siswa malu bertanya kepada guru terhadap materi yang tidak dimengerti
- d. Terdapat siswa yang suka menyendiri dikelas

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar eksplorasi ini dapat dilakukan dengan cara yang lebih interaktif, peneliti melihat penelitian yang memunculkan perlunya faktor pembatas, sebisa mungkin hanya berkaitan dengan kepercayaan diri.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Masalah yang diselidiki oleh penelitian ini dibahas berdasarkan latar belakangnya. Dan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa efektif metode Restrukturisasi Kognitif terhadap kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak metode Restrukturisasi Kognitif terhadap kepercayaan diri remaja.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat Teoritis**

1. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bimbingan dan konseling.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang bimbingan dan konseling.

##### **b. Manfaat Praktis**

1. Bagi para peneliti, salah satu referensi untuk keberanian siswa adalah melalui pemberian program layanan dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif
2. Bagi Guru BK, baik sekali dapat dijadikan semacam cara pandang atau pedoman untuk mengarahkan dan mengarahkan para pendidik dalam mengembangkan rasa takut melalui pemberian bimbingan kelompok konseling kelompok ke siswa.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri**

Salah satu aspek terpenting dari kepribadian seorang individu adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat menimbulkan banyak masalah dalam kehidupan seseorang dan kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap kualitas yang mempunyai dampak paling besar terhadap kehidupan seseorang dalam suatu masyarakat. Dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya baik secara individu maupun kelompok.

Keberanian adalah kualitas yang harus dikembangkan sepenuhnya untuk mencapai kemajuan. Kadang-kadang kaum muda tidak memahami bahwa rendahnya rasa takut dapat berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari. Sudut pandang dewasa muda yang menunjukkan sifat tidak kenal takut yang rendah, misalnya goyah dalam menjalani suatu hal, mudah gelisah, tidak adanya kepastian, umumnya akan menjauhi, menutup diri, membutuhkan dorongan, mudah bertekad, ragu untuk tampil di hadapan banyak orang, dan seterusnya akan menghalanginya untuk melakukan sesuatu. Salah satu ilustrasi individu yang puas dengan dirinya adalah seseorang yang dapat memahami dan memahami hambatan dan kualitas yang dimilikinya, serta keberhasilan yang telah diraihinya dalam aktivitas publik, dapat memahami dan memahami keterbatasan dan kualitas yang dimilikinya, serta kemenangan. telah mereka capai dalam aktivitas publik mereka. . Keyakinan diri adalah pandangan yang membangkitkan semangat dari seorang individu yang mampu menilai dirinya sendiri dan iklim/keadaan yang dihadapinya dengan empati. Hal ini tidak berarti bahwa seseorang dapat mencapai segalanya sendirian.

Menurut Nur Gufron & Rini Risnawita (2010) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan

akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional, dan realistis”.

Menurut Walgito (Fitri Emria, Zola Nilma dan Ifdil, 2018) “Kepercayaan diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya”. Kemudian, Sabarrudin, dkk (2022) menyatakan bahwa keberanian berarti menilai diri sendiri secara empatik mengenai keterampilan atau kapasitas yang dibutuhkan seseorang untuk menghadapi berbagai kesulitan, kesulitan atau keadaan untuk menanggung berbagai konsekuensi buruk atau merugikan mengingat kerentanan diri sendiri. dapat dengan mudah membuat kemajuan. juga, prestasi dan tidak bergantung pada pertemuan yang berbeda.

Sedangkan Desy Andiwijaya (2019) mengemukakan bahwa “Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan dan sikap diri sendiri dan dapat mengetahui serta menerima kelemahan diri sendiri dan menjadikan kelemahan menjadi kekuatan yang ada dalam diri”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri ialah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri seseorang atau diri sendiri dan mengevaluasi diri secara positif mengenai kemampuan yang dimiliki serta menerima kelemahan diri sendiri dan menjadikannya sebagai kekuatan yang ada dalam diri.

### 2.1.2 Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (Kushartanis, 2014) menemukan aspek positif dari kepercayaan diri yaitu:

- 1) Percaya pada kapasitasnya, khususnya mentalitas pengharapan orang tersebut terhadap dirinya sendiri dan cara dia benar-benar memahami apa yang dia lakukan.
- 2) Optimisme, khususnya pandangan positif yang diberikan oleh individu yang umumnya memiliki pandangan positif terhadap manajemen diri, pengalaman kerja, dan kapasitas.

- 3) Objektif, khususnya pola pikir seseorang yang memandang persoalan atau segala sesuatu sesuai kebenaran individu atau gagasan terpuji yang bersifat kokoh.
- 4) Kewajiban, yaitu individu mampu menanggung segala akibat yang ditimbulkannya.
- 5) Masuk akal dan masuk akal, khususnya mampu menguraikan permasalahan dan peristiwa.

### 2.1.3 Ciri-ciri Individu yang Kurang Kepercayaan Diri

Selain itu, Wenny Hulukati (2016) menemukan beberapa sifat atau atribut orang yang memiliki identitas yang sesuai, antara lain:

- Percaya pada kemampuan/kapasitas diri sendiri, sehingga tidak memerlukan pujian, pengakuan, pengakuan atau penghargaan dari orang lain. Individu yang memiliki rasa takut merasa dirinya cukup dengan kapabilitas/kapasitas yang dimilikinya, padahal orang lain tidak mengakui atau mengakui kapasitas tersebut, apalagi mengakuinya.
- Tidak didorong untuk menunjukkan perspektif konvensional agar diakui oleh orang lain atau kelompok. Orang yang memiliki rasa percaya diri bersedia tampil menonjol di antara orang lain, meski harus ditolak.
- Berani menjadi diri sendiri dalam menerima dan menolak penolakan orang lain. Ketabahan mental untuk bertindak secara wajar seringkali menyebabkan individu yang memiliki rasa takut tidak mudah terpengaruh untuk mencapai sesuatu yang tidak sesuai dengan standar hidupnya, bahkan dengan risiko dipecat dari teman tersayang.
- Kendalikan emosi Anda dan lakukan pengendalian diri. Kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dan rasa aman yang mendalam memudahkan individu untuk berkolaborasi dengan orang lain dan menyusun persyaratan dalam kelompok.
- Memiliki locus of control dalam diri, dalam perasaan puas atau kecewa, bergantung pada usaha sendiri dan tidak secara efektif meninggalkan takdir atau kondisi dan tidak mengandalkan/mengantisipasi bantuan orang lain. Individu yang memiliki rasa takut tidak akan mewujudkannya

mencari-cari alasan untuk menutupi kesalahan atau melemparkan kesalahan kepada orang lain, ulet dalam menjalani hidup, memiliki motivasi berperstasi yang tinggi, serta tidak mudah putus asa.

- Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. Segala sesuatu dilihat sisi positifnya meskipun itu sesuatu yang menimbulkan kesulitan bagi dirinya. Melihat diri dan orang lain dan keadaan diluar diri dari sisi positifnya sehingga menyebabkan individu tertentu tampak seperti individu yang tidak mempunyai masalah.
- Miliki asumsi-asumsi yang masuk akal pada diri sendiri, sehingga ketika ekspektasi tersebut tidak terwujud, Anda masih siap melihat sisi positif dari diri sendiri dan keadaan yang terjadi, yang akan diiringi dengan upaya pasti untuk mewujudkan ekspektasi tersebut lebih besar lagi.

#### 2.1.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, adalah sebagai berikut:

##### a. Konsep diri

Menurut Anthony (1992), berkembangnya rasa percaya diri pada seseorang diawali dengan berkembangnya konsep diri yang diperoleh dari interaksi sosial dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang berlangsung menimbulkan suatu konsep diri.

##### b. Harga Diri

Harga diri yang positif juga menumbuhkan harga diri yang positif pada orang lain. Kepercayaan diri adalah evaluasi terhadap diri sendiri. Santoso menerima bahwa tingkat keberanian seseorang berdampak pada tingkat kepercayaan diri seseorang.

##### c. Pengalaman

Pengalaman bisa menjadi sosok yang membangun rasa takut. Selain itu, pengalaman juga dapat menjadi variabel yang mengurangi rasa takut seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa perjumpaan

sebelumnya merupakan hal utama dalam membentuk karakter yang kokoh.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Pendidikan yang rendah menjadikan seseorang bergantung dan tunduk pada orang lain yang lebih pintar darinya. Sebaliknya, orang yang berpendidikan tinggi mempunyai tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan orang yang berpendidikan rendah.

2.1.5 Pengertian Restrukturisasi Kognitif

(Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan, 2021) Restrukturisasi kognitif merupakan terapi yang menggabungkan terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga perilaku maladaptif yang dihasilkan dari pola pikir maladaptif juga menjelma menjadi perilaku adaptif. Dengan demikian, pada akhirnya diharapkan masyarakat memiliki kemampuan untuk merespons permasalahan atau situasi sulit secara adaptif di seluruh tahapan kehidupan.

Menurut Gemmaharima dkk (2021) “Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku kognitif atau kognitif behavior”. Kemudian Murk didalam prosiding Gemmaharima dkk (2021) mendefenisikan “Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis”.

Dalam prosedur Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan (2021), menurut CCormier, Nurishman dan OOsborn (2008:383) dalam prosedur tersebut dimaknai “mental redesign adalah perubahan mental sentral yang mempengaruhi perasaan, inspirasi, tujuan dan nilai”. Sementara itu, menurut penilaian guru lainnya, Sharf (2012: 377) menyatakan bahwa

“peningkatan mental keyakinan seseorang dapat menyebabkan kesalahan mental”. Menurut Erford (2015: 255), yang menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi mendasar: 1. Perenungan yang tidak masuk akal dan kekurangan mental dapat berdampak buruk pada aktivitas individu. 2. Pertimbangan individu terhadap suatu hal dapat diubah dengan mengubah pandangan mental diri, pemahaman dan pemahaman individu. Pertimbangan individu terhadap sesuatu dapat diubah dengan mengubah potret mental, pemahaman, dan pemahaman individu. Hal ini diperkuat oleh penilaian Kivi (2015) bahwa membangun kembali sorotan mental membantu memusatkan perhatian pada kesalahan belajar dan kurangnya reaksi narsistik. Oleh karena itu, perbaikan mental sangat penting untuk mencegah dan mengurangi efek samping yang menyebabkan perubahan dalam cara berperilaku individu dan tekanan yang besar.

Menurut Hays, Wenzel dan Dobson (2016:107), restrukturisasi kognitif adalah teknik yang membantu konselor mengidentifikasi, menilai dan mengubah pemikiran maladaptif yang dapat memperburuk tekanan emosional seseorang.

Pikiran dengan keyakinan negatif muncul secara spontan, tidak sesuai suasana hati, tidak melihat atau memikirkan hal-hal positif. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang dapat digunakan untuk menekan dan mengubah pola pikir, perasaan dan perilaku klien dari irasional menjadi rasional. Menurut Clark (2013:2), rekonstruksi kognitif bertujuan untuk mengganggu proses kognitif yang mempengaruhi pikiran negatif dan mendorong keyakinan yang lebih positif.

Mengubah penilaian terhadap keyakinan individu merupakan suatu proses perpindahan dari keyakinan negatif ke keyakinan yang lebih positif. Sedangkan menurut Fisher dan O'Donohue (2012:136). Tujuan keseluruhan dari teknik rekonstruksi kognitif adalah untuk meningkatkan kesadaran akan perubahan kognitif yang dapat menyebabkan kesalahan pemrosesan informasi. Menurut Corey (2013:305), tujuan terapi kognitif adalah memberikan bantuan kepada klien mengenai peristiwa, pemecahan masalah, dan strategi untuk mencegah masalah yang dihadapinya. Teknik

ini dapat membantu masyarakat mengubah keyakinannya untuk menciptakan perubahan ke arah yang lebih baik. Tujuan rekonstruksi kognitif adalah untuk memperbaiki pikiran, perasaan dan tindakan klien guna mencapai keputusan yang lebih baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sharf (2012:379) bahwa tujuan utama terapi kognitif adalah menghilangkan distorsi dalam pemikiran individu agar dapat berfungsi lebih efektif. Restrukturisasi kognitif sangat penting dalam cara berpikir individu ketika melakukan aktivitas dan mengeluarkan sesuatu. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Sarand, terapi kognitif mampu menurunkan komponen stres dan ketakutan. Teknik ini dapat membantu orang mengurangi kekhawatiran mental dan pikiran negatif.

Pembangunan kembali mental adalah metode yang muncul dari perawatan mental dan sering dikaitkan dengan yang dibuat oleh Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. (Ellis, 2008) menyatakan bahwa reproduksi mental berpusat pada upaya mengenali dan mengubah kontemplasi negatif atau artikulasi diri klien dan keyakinan konyol menjadi pertimbangan positif dan waras. Pembangunan kembali mental mencakup penerapan standar pembelajaran pada otak. Prosedur ini dimaksudkan untuk membantu mendapatkan reaksi mendalam yang lebih baik dengan meningkatkan kecenderungan kritis agar tidak terlalu berat sebelah (Dombeck dan Wells-Moran, 2014). Pembangunan kembali mental berpusat pada upaya untuk membedakan dan mengubah pertimbangan atau penjelasan klien yang masuk akal dan keyakinan hukum. Tujuan dari metode pembangunan kembali mental ini adalah untuk membatalkan perubahan mental atau "kesalahan berpikir" sentral yang diharapkan mendukung kontemplasi seseorang dengan kewajiban konyol. (Nursalim 2013) Mengingat definisi di atas, dapat diasumsikan bahwa perbaikan mental adalah cara paling umum untuk menemukan dan memberikan informasi kepada manusia, memahami konsekuensi buruk dari pertimbangan khusus dalam perilaku dan mencari cara untuk mendukung pertemuan mental ini. dengan pertimbangan tambahan yang masuk akal, atau mengubah cara berperilaku yang tidak masuk akal menjadi masuk akal.

Strategi transformasi kognitif tidak hanya membantu klien dalam mengenali dan mengakhiri pikiran negatif yang merugikan diri sendiri, tetapi juga mengubah mentalitas klien sehingga mereka merespons situasi dengan lebih optimis.

#### 2.1.6 Tahapan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tahapan teknik restrukturisasi kognitif menurut Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan (2021) yaitu :

##### a) Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Pembelaannya mungkin mencakup klarifikasi tujuan, klarifikasi singkat tentang strategi yang akan dilakukan, dan perbincangan tentang refleksi diri yang positif dan negatif.

##### b) Analisis terhadap pikiran konseli

Membedah pertimbangan klien dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau keadaan yang menimbulkan kekecewaan atau penilaian negatif.

##### c) Pengenalan dan Latihan *coping thought*

Pada titik ini, fokus anak didik beralih dari pikiran untuk bunuh diri atau merusak diri sendiri ke pikiran yang lebih konstruktif (pikiran non-bunuh diri).

##### d) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought* (CT)

Ketika klien mengenali pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan ungkapan-ungkapan penanggulangan alternatif, konselor melatih klien untuk beralih dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

##### e) Pengenalan Latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari teknik restrukturisasi kognitif terdiri dari mengajari klien bagaimana memberdayakan diri mereka sendiri untuk setiap aktivitas.

##### f) Tugas rumah dan tindak lanjut



Tujuan dari pekerjaan rumah ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dengan menggunakan ilmu komputer dalam situasi nyata.

Menurut Cormier, ia merangkum tahapan restrukturisasi kognitif (RC) yaitu sebagai berikut:

- a) Penalaran: tujuan dan gambaran singkat strategi. Dalam perubahan mental, pemikiran digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa "proklamasi diri" dapat berdampak pada perilaku, dan khususnya penjelasan diri yang disesalkan atau pertimbangan menuduh diri sendiri mungkin mencakup klarifikasi tujuan pengobatan, klarifikasi singkat tentang tujuan pengobatan, pengobatan pengobatan, dan klarifikasi singkat tentang tujuan pengobatan. perlakuan. sistem yang harus diselesaikan dan percakapan kontemplasi diri positif dan negatif.
- b) membedakan alasan klien dalam suatu situasi permasalahan. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis finansial terhadap pemikiran klien dalam situasi stres atau kesusahan jika klien menerima argumen yang telah disampaikan.

Menurut Nursalim (2013:36), rekonstruksi kognitif dipecah menjadi tahapan-tahapan, yaitu sebagai berikut:

- a. Penalaran: Tujuan dan kesan singkat mengenai teknik. Panduan tersebut memberikan alasan terhadap inspirasi penggunaan metodologi, memberikan tahapan pelaksanaan, memberikan garis besar perenungan negatif (self-fault) dan pertimbangan-pertimbangan yang mendorong pengembangan diri yang positif.
- b. Bukti yang dapat dikenali mengenai renungan konseli dalam situasi sulit. Pada tahap pembedaan bukti ini, pembimbing melakukan pemeriksaan terhadap renungan konseli dalam keadaan yang membuatnya mengalami ketegangan atau menimbulkan kegugupan.

- c. Presentasi dan praktik adaptasi pemikiran (CT). Pergeseran <sup>3</sup> fokus dari pikiran-pikiran konseli yang bersifat merusak diri sendiri atau negatif ke pikiran-pikiran yang lebih konstruktif (pikiran-pikiran yang tidak merusak diri sendiri) terjadi pada tahap ini. Perenungan yang lebih berguna ini disebut sebagai penyesuaian pertimbangan (CT) atau penyesuaian artikulasi (CS), atau penyesuaian pedoman diri (CSI). Aklimatisasi dan persiapan CS sangat membantu kemajuan setiap strategi mental. Pemandu memberi makna dan mencontohkan pertimbangan-pertimbangan positif, advokat meminta konseli menunjukkan dan mengomunikasikan kontemplasi positif.
- d. Perubahan dari pertimbangan negatif menjadi kontemplasi adaptasi (CT) Setelah klien mengenali kontemplasi negatif dan mendampingi CS, pemandu mempersiapkan klien untuk berpindah dari kontemplasi pesimistis ke CS.
- e. Pengenalan dan instruksi penguatan positif. Fase terakhir pembenahan mental berisi latihan untuk menunjukkan kepada klien bagaimana memberikan dukungan pada dirinya untuk mencapai setiap pencapaian. Meskipun konselor tidak dapat mengandalkan dorongan mereka sendiri dalam situasi sulit, konselor dapat memberikan penguatan sosial selama wawancara.
- <sup>3</sup> Teknik restrukturisasi kognitif yang akan digunakan dalam pemeriksaan ini dan dari beberapa kesimpulan di atas merupakan struktur yang sesuai dengan Dobson (2010: 117) yang pelaksanaannya sebagai berikut:
- a. Tahap pertama: pengembangan kelompok dan ID permasalahan yang terjadi pada konselor
  - b. Tahap kedua: menunjukkan metode pelepasan ketika klien merasakan efek samping masalah kegugupan mulai muncul
  - c. Tahap ketiga: meminta konselor untuk mengelola masalah utama
  - d. Tahap Keempat: menilai konsekuensi perubahan dalam cara konselor berperilaku

Tahapan pelaksanaan <sup>5</sup> restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut, Dobson (Apriyanti, 2014: 21-22):

- a) Tahapan pertama: Asesmen dan Diagnosa Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling, di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut : a) penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi, b) melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir
- b) Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja. Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.
- c) Tahap ketiga: memeriksa pikiran remaja dengan register pikiran. Pada tahap ketiga, supervisor mungkin diminta untuk membawa buku catatan kecil di mana dia dapat menulis pekerjaan rumah, pertanyaan-pertanyaan pemeliharaan selama konseling dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “Catatan Pikiran” yang direkomendasikan untuk mencatat pikiran negatif klien. Formatnya dapat diinstruksikan oleh guru atau dicetak pada kertas yang disiapkan oleh guru. Formatnya dapat diubah sesuai kebutuhan, karena yang terpenting bukanlah format rekaman pemikirannya, melainkan isi informasi yang terkandung dalam format tersebut. Melalui format pencatatan mental yang disepakati, para mentalis harus berpartisipasi

aktif dalam memutuskan apakah akan mencatat informasi agar bermanfaat dan pekerjaan rumah menjadi lebih efektif.

- d) Tahap keempat: mengintervensi pikiran negatif remaja dengan pikiran positif. Pada langkah keempat, pikiran negatif klien yang dikumpulkan dalam catatan pikiran diubah. Beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pikiran negatif antara lain sebagai berikut Dobson (Apriyanti, 2014: 23-24), yaitu: a) Menemukan pikiran negatif yang berhubungan dengan respon emosi yang kuat, b) Menemukan pikiran yang berhubungan dengan respon perilaku yang kuat, c) Menemukan pikiran yang berhubungan dengan respon emosional yang kuat . respons perilaku. pikiran dengan keyakinan tinggi, d) Menemukan pikiran yang berulang-ulang karena pikiran yang berulang-ulang menunjukkan pola pikir klien.

#### 2.1.7 Strategi Restrukturisasi kognitif Didasarkan Pada Dua Asumsi:

- a) Pikiran irasional dan kurangnya kognisi mengarah pada perilaku merusak diri sendiri (perilaku yang disengaja yang berdampak negatif pada diri sendiri psychwiki.com).
- b) Pemikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah dengan perubahan opini dan kognisi pribadi James dan Gilliland. Konselor profesional biasanya menggunakan restrukturisasi kognitif pada klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membantu siswa mencapai respon emosional yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan siswa sehingga menjadi kurang terbiasa.

#### 2.1.8 Langkah-Langkah Mengimplementasikan Teknik Restrukturisasi kognitif

Doyle berkata ada tujuh prosedur ataupun langkah yang harus dilakukan oleh seorang konselor profesional adalah sebagai berikut:

- a. mengumpulkan informasi latar belakang tentang klien atau siswa untuk menunjukkan bagaimana klien menghadapi masalah masa lalu dan masa kini;
- b. Membantu klien menyadari proses berpikirnya. Diskusikan contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan diskusikan interpretasi berbeda dari bukti yang tersedia;
- c. Jelajahi proses berpikir rasional klien, yang berfokus pada bagaimana pikiran klien mempengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional mungkin membesar-besarkan pemikiran irasional untuk memperjelas klien;
- d. Membantu klien menilai keyakinan klien tentang diri klien dan model berpikir logis lainnya;
- e. Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya;
- f. Ulangi proses berpikir rasional pelanggan sekali lagi, kali ini dengan menggunakan contoh kehidupan nyata. Kami membantu klien menetapkan tujuan yang masuk akal yang dapat dicapai klien; dan
- g. Menggabungkan penghentian pikiran dengan simulasi, pekerjaan rumah (PR) dan relaksasi hingga pola logis benar-benar terbentuk.

#### 2.1.9 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan penerapan strategi rekreasi mental adalah untuk membuat perspektif lebih fleksibel atau pas. Menurut Connolly, pembangunan kembali mental di Apriyanti membantu klien dengan belajar bagaimana berpikir secara tidak terduga, mengubah pemikiran yang salah pada tingkat yang sangat mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih masuk akal, praktis dan positif. Persepsi diri yang negatif adalah akibat dari pemikiran yang salah. Artikulasi diri yang negatif menyinggung pertimbangan, perspektif, dan keyakinan yang tidak masuk akal. Tujuan dari restrukturisasi kognitif adalah untuk menggantikan kognisi maladaptif dengan metode pemrosesan informasi yang lebih mudah beradaptasi. Tujuannya adalah agar klien menghadapi lebih banyak variasi pribadi dan

perubahan sosial dalam akibat atau perilakunya. Beck mengungkapkan, pembangunan kembali mental terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- a) membedakan persepsi maladaptif;
- b) menyesuaikan kebijaksanaan maladaptif;
- c) menyerap kebijaksanaan yang serba guna.

Interaksi yang mengarahkan dalam kaitannya dengan rekreasi mental harus memberikan klien pemahaman tentang pertimbangan, sentimen, dan perilaku yang tidak masuk akal. Tujuan dari terapi perilaku kognitif adalah untuk membantu orang menemukan solusi kognitif terhadap pikiran irasional dan keyakinan mereka yang menyimpang, sehingga akan memperbaiki perasaan dan perilaku mereka. Dalam melaksanakan teknik pembangunan kembali mental, pendekatan REBT digunakan. Pendekatan Judicious Emotive Social Treatment (REBT) merupakan pendekatan perilaku mental yang menggarisbawahi hubungan antara sentimen, perilaku, dan pertimbangan. Pendekatan ini bermaksud mengajak masyarakat untuk mengubah pemikiran konyolnya menjadi pertimbangan obyektif. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah aliran psikoterapi yang didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan kemampuan berpikir rasional dan jujur atau berpikir irasional dan buruk. Orang cenderung menjaga diri mereka sendiri, menjadi bahagia, berpikir dan berkata, mencintai, berhubungan dengan orang lain, dan tumbuh serta memenuhi diri mereka sendiri. Namun, orang cenderung merusak diri sendiri, menghindari berpikir, menunda-nunda, terus-menerus menyesali kesalahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri sendiri, serta menghindari pertumbuhan dan realisasi diri.

#### 2.1.10 Manfaat Restrukturisasi Kognitif

Meichenbaum mencatat manfaat restrukturisasi kognitif, yaitu membantu mengubah pandangan negatif tentang kegagalan dan membuat klien berinvestasi lebih banyak pada aktivitas yang diinginkan. Sedangkan menurut Meichenbaum, manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih fokus pada mengubah dan menghilangkan pikiran irasional tentang sesuatu serta membantu klien merasa lebih bersemangat

menghadapi masa depan. Erford mencatat kegunaan metode restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

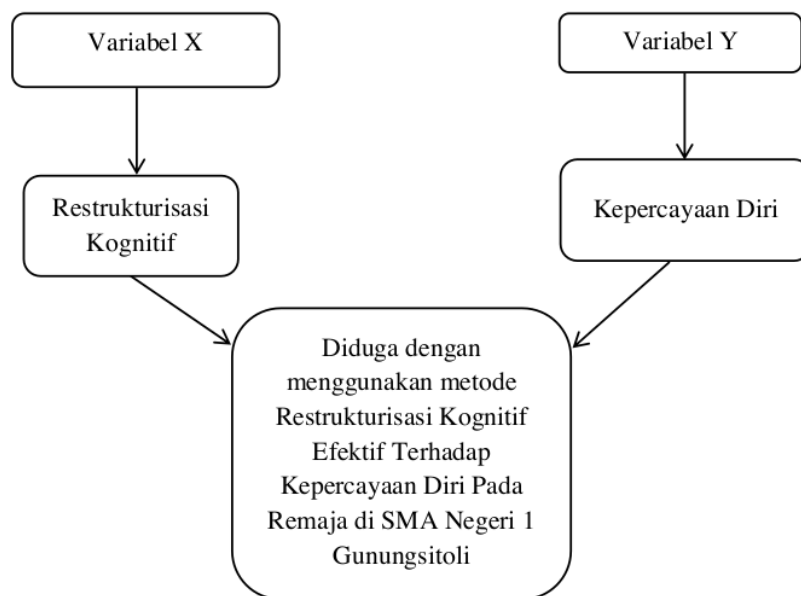
- 1) Bagi orang yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan rasa takut, cemas dalam situasi tertentu atau bereaksi berlebihan terhadap permasalahan hidup.
- 2) Mengenali pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan pada remaja dan anak yang menderita gangguan kecemasan.
- 3) Bagi penderita depresi, fobia sosial, dan gangguan panik.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik restrukturisasi membantu mengubah sikap negatif, menghilangkan pikiran-pikiran irasional, sehingga individu lebih termotivasi untuk merencanakan masa depannya berdasarkan pemikiran positif terhadap segala hal yang dialaminya.

## 2.2 Kerangka berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kerangka berpikir dari penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2.1**



### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dinyatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian hipotesis penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Ha = “Apakah metode restrukturisasi kognitif Efektif meningkatkan kepercayaan diri pada remaja?”

Berikut hipotesis statistiknya :

Ha :  $\mu_1 \neq \mu_2$



## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli dengan jenis penelitian kuantitatif. Sugiyono (2019:43) mengemukakan bahwa “penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan”.

Dalam penelitian ini digunakan sekelompok subjek dari populasi tertentu, dan subjek tersebut dikelompokkan secara acak menjadi dua kelas. Kelas pertama adalah kelas eksperimen dan kelas kedua adalah kelas kontrol. Teknik restrukturisasi kognitif diterapkan pada kelas eksperimen, sedangkan teknik ceramah (tradisional) hanya diterapkan pada kelas kontrol. Pada kedua kelas ini, terlebih dahulu diberikan tes pertama (pre-test) dan setelah perlakuan diberikan tes akhir (post-test).

Penelitian yang digunakan hampir merupakan penelitian eksperimen. Desain ini digunakan karena terdapat 2 (dua) kelas dalam penelitian ini yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Rencana penelitian menurut Sugiyono (2019:104) dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Kelompok (Group)	Tes Awal (Pre-test)	Perlakuan (Treatment)	Tes Akhir (Post-test)
Kelas Eksperimen	T1 (e)	X (e)	T2 (e)
Kelas Kontrol	T1 (k)	X (k)	T2 (k)

(Sugiyono, 2017: 104)

**Keterangan:**

- T1 (e) : Tes awal (pre-test) pada kelas eksperimen
- T1 (k) : Tes awal (pre-test) pada kelas kontrol
- X (e) : Perlakuan (treatment) pada kelas eksperimen

X (k)	:	Perlakuan ( <i>treatment</i> ) pada kelas kontrol
T2 (e)	:	Tes akhir ( <i>post-test</i> ) pada kelas eksperimen
T2 (k)	:	Tes akhir ( <i>post-test</i> ) pada kelas kontrol

### 3.2 Variabel Penelitian

#### 3.2.1 Variabel Bebas (Independen)

peneliti mencoba mencari tahu bagaimana dua fenomena yang diamati berhubungan satu sama lain, mereka mencari variabel independen—variabel yang berdampak atau menyebabkan perubahan pada faktor lain yang mereka ukur atau pilih. Faktor bebas dalam pelaksanaan eksplorasi ini adalah metode Mental Rebuilding.

#### 3.2.2 Variabel Terikat (Dependen)

Variabel penelitian ini disebut **dependen** karena bergantung pada variabel independen. Dalam penelitian eksperimen ilmiah, tidak dapat memiliki variabel dependen tanpa adanya variabel independen. Variabel **dependen** pada pelaksanaan penelitian ini adalah kepercayaan diri.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian yaitu siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gunungsitoli Tahun Pelajaran 2023/2024. Adapun keadaan populasi penelitiannya sesuai pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.2 Keadaan Populasi Penelitian**

No	Kelas IPS	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	XI-IPS 1	14	17	31
2.	XI-IPS 2	16	15	31
3.	XI-IPS 3	16	15	31
<b>Total</b>				93

NO.	Kelas MIPA	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	

1.	XI-MIPA 1	13	15	28
2.	XI-MIPA 2	17	12	29
3.	XI-MIPA 3	16	15	31
<b>Total</b>				88

### 3.3.1 Sampel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian, bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini membutuhkan dua kelas. Sehingga dari populasi yang terdiri dari 6 kelas akan ditentukan sampel penelitian secara acak (*teknik random sampling*) dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Disediakan kertas kecil sebanyak 6 buah sesuai banyaknya kelas pada populasi penelitian.
- b. Kertas tersebut di nomor berdasarkan urutan kelas.
- c. Kertas tersebut dimasukan dalam sebuah tempat atau kotak.
- d. Dilakukan pencabutan/penarikan kertas sebanyak dua kali.
- e. Hasil dari pencabutan/penarikan kertas pertama adalah kelas XI-MIPA 2 sebagai kelas eksperimen.
- f. Hasil dari pencabutan/penarikan kertas kedua adalah kelas IX-IPS 1 sebagai kelas kontrol.

<sup>1</sup> Berdasarkan hasil penentuan sampel penelitian secara acak (*teknik random sampling*), maka dapat disimpulkan bahwa kelas XI-MIPA 3 sebagai kelas eksperimen dan kelas IX-IPS 2 sebagai kelas kontrol.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data dalam pelaksanaan penelitian ini maka instrumen penelitian yang digunakan adalah tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri. Penggunaan tes pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Tes disusun menggunakan

pertanyaan dengan mengembangkan indikator instrumen kepercayaan diri, sehingga responden dapat memilih alternatif jawaban sesuai dengan kemampuan diri siswa.

Berikut ini disajikan kisi-kisi tes restrukturisasi kognitif dan kisi-kisi tes kepercayaan diri, sebagai berikut.

Lampiran 1

**Tabel 3.3 Kisi Kisi Tes Restrukturisasi Kognitif**

No.	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	No Item		Jml
					favorable	unfavorable	
	<b>Restrukturisasi Kognitif</b>	Mengubah Pandangan Negatif Pada Kegagalan	Dapat Menerima Kegagalan				
			Dapat mengubah pandangan negatif				
		Membuat Konseli Lebih Berusaha Untuk Melaksanakan Kegiatan yang Diinginkan	Mampu Berusaha Melaksanakan Kegiatan Yang Diinginkan				
			Mampu melaksanakan berusaha secara mandiri				
		Memfokuskan Pada Mengubah Dan Menghilang	Mengubah Pikiran- Pikiran Irasional Ke Rasional				

		kan Pikiran- Pikiran Irasional Terhadap Suatu Hal	Untuk menghilangka n pikiran irasional dari seseorang.				
		Membantu siswa menghadapi masa depan dengan lebih bersemangat.	Lebih Bersemangat Menghadapi Masa Depan				
			Mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai				
			Berani mencoba hal- hal baru				

Lampiran 2

**Tabel 3.4 Kisi-Kisi Tes Kepercayaan Diri**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	No Item		Jml
				Favorabl e	Unfavorabl e	
Kepercayaan n Diri	Percaya akan kemampuan diri	Yakin mengerjakan tugas				
		Mampu menyelesaika n masalah sendiri				
		Mampu menentukan keputusan sendiri				

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	No Item		Jml
				Favorabl e	Unfavorabl e	
	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan menjadi diri sendiri	Berani menampilkan diri sendiri				
		Berani menyampaikan pendapat dan pertanyaan				
	Dapat mengendalikan diri (emosinya stabil)	Memiliki pengendalian emosi yang baik				
		Tidak mengutamakan diri sendiri				
	Locus of control internal (memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha diri sendiri, tidak mudah menyerah dan tidak bergantung pada orang lain).	Memandang keberhasilan tergantung dari usaha diri sendiri				
		Tidak mudah menyerah				

Pedoman penilaian dalam instrumen penelitian ini dibuat dalam bentuk pernyataan positif untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang dialami siswa.

Tes kepercayaan diri siswa menggunakan model skala Guttman dengan pilihan jawaban “Ya” skornya 1 dan pilihan jawaban “Tidak” skor 0.

Berikut ini tabel alternatif jawaban dan skor penilaian tes.

**Tabel 3.5 Alternatif Jawaban dan Skor Penilaian Tes Kepercayaan Diri**

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Tes memberikan informasi tentang tingkat kepercayaan diri siswa. Dalam tes dipertanyakan hal-hal mengenai tingkat kepercayaan kemampuan diri, berani menjadi diri sendiri, memiliki pengendalian emosi yang baik, dan memiliki pengendalian diri yang baik. Misalnya: apakah siswa yakin bahwa mereka dapat menangani tugas, dapat menyelesaikan masalah sendiri, dan sebagainya. Teknik pengumpulan data akan dilakukan dengan menyebarkan tes tingkat kepercayaan diri kepada siswa.

### 3.6 Teknik Analisis Data

#### 3.6.1 Pengolahan Data Uji Coba Instrumen

##### a. Uji Validitas

Instrumen sebuah penelitian perlu diuji agar informasi yang diperoleh akurat. Instrumen yang valid adalah suatu alat estimasi yang dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan informasi dan dapat mengukur apa yang seharusnya diperkirakan (Sugiyono, 2017:121). Dalam melakukan uji validitas instrumen digunakan korelasi *product moment*, dengan rumus sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Lestari dan Mokhammad (2017: 193)

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara skor butir tes (X) dan total skor (Y)  
 N = Banyak subjek  
 X = Skor butir item tes  
 Y = Total skor

Selanjutnya nilai  $r_{xy}$  dikonsultasikan pada nilai-nilai kritis *r product moment* pada taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Setiap butir item tes akan dinyatakan valid jika nilai  $r_{xy} \geq$  nilai  $r_{tabel}$ .

#### b. Uji Reliabilitas

<sup>2</sup> Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2012: 121). Rumus yang digunakan untuk uji reliabilitas yaitu:

$$r = \left( \frac{n}{n-1} \right) \times \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Lestari dan Mokhammad (2017: 206)

Keterangan :

- r = Koefisien reliabilitas  
 n = Banyak butir soal/angket  
 $\sum S_i^2$  = Variansi skor butir soal ke-i  
 $S_t^2$  = Variansi skor total

### 3.6.2 Pengolahan Data Penelitian

#### a. Pengolahan Tes Kepercayaan Diri

<sup>1</sup> Tes kepercayaan diri siswa menggunakan model skala Guttman dengan pilihan jawaban “Ya”skornya 1 dan pilihan jawaban “Tidak” skor 0.



Data dari setiap item hasil tes kepercayaan diri siswa dideskripsikan dalam persentase melalui rumus berikut ini.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$$

**Tabel 3.6 Interpretasi Hasil Tes Kepercayaan Diri Siswa**

Persentase	Kriteria
90% - 100%	Sangat Baik
70% - 89%	Baik
60% - 69%	Cukup
50% - 59%	Kurang
0,0% - 49%	Sangat Kurang

Sugiyono (2019:163)

### 3.7 Lokasi dan Jadwal Penelitian

#### 3.7.1 Lokasi Penelitian

##### a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli Jl. Pendidikan No. 3 Gunung sitoli, Ilir, Kec. Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli Prov. Sumatera Utara.

##### b. Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada November sampai Desember 2023.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Deskripsi Hasil Temuan Penelitian

##### 4.1.1 Paparan Data Hasil Uji Coba Instrumen

Sebelum dilaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti melaksanakan uji coba instrumen kepada siswa kelas IX IPS 2 di SMA Negeri 1 Gunungsitoli dengan jumlah siswa 31 orang. Pelaksanaan uji coba instrumen hanya dilaksanakan sekali pertemuan dengan memberikan tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri kepada siswa. Pelaksanaan uji coba instrumen ini bertujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Hasil dari pelaksanaan uji coba instrumen sebagai berikut.

##### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah pengujian yang dirancang untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu instrumen penelitian. Dalam hal ini dapat digunakan uji validitas untuk melihat apakah instrumen tersebut dapat digunakan atau tidak. Validitas tes dibuat berdasarkan skor yang diperoleh dari tes yang dijawab siswa. Jumlah tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa sebanyak 30 poin.

Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas dimulai dari item nomor 1 sampai item nomor 30 dinyatakan Valid, sehingga instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Berikut ini data hasil penghitungan uji validitas.

**Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Tes Restrukturisasi Kognitif**

Butir Angket	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 1	0,552	0,367	Valid
Butir 2	0,537	0,367	Valid
Butir 3	0,574	0,367	Valid
Butir 4	0,448	0,367	Valid
Butir 5	0,505	0,367	Valid
Butir 6	0,449	0,367	Valid
Butir 7	0,622	0,367	Valid

Butir Angket <sup>2</sup>	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 8	0,523	0,367	Valid
Butir 9	0,481	0,367	Valid
Butir 10	0,515	0,367	Valid
Butir 11	0,410	0,367	Valid
Butir 12	0,396	0,367	Valid
Butir 13	0,439	0,367	Valid
Butir 14	0,540	0,367	Valid
Butir 15	0,552	0,367	Valid
Butir 16	0,579	0,367	Valid
Butir 17	0,558	0,367	Valid
Butir 18	0,513	0,367	Valid
Butir 19	0,692	0,367	Valid
Butir 20	0,644	0,367	Valid
Butir 21	0,617	0,367	Valid
Butir 22	0,435	0,367	Valid
Butir 23	0,492	0,367	Valid
Butir 24	0,563	0,367	Valid
Butir 25	0,562	0,367	Valid
Butir 26	0,552	0,367	Valid
Butir 27	0,661	0,367	Valid
Butir 28	0,653	0,367	Valid
Butir 29	0,413	0,367	Valid
Butir 30	0,466	0,367	Valid

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Tes Kepercayaan Diri

Butir Angket <sup>2</sup>	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 1	0,498	0,367	Valid
Butir 2	0,449	0,367	Valid
Butir 3	0,486	0,367	Valid
Butir 4	0,535	0,367	Valid
Butir 5	0,401	0,367	Valid
Butir 6	0,386	0,367	Valid
Butir 7	0,477	0,367	Valid
Butir 8	0,469	0,367	Valid
Butir 9	0,371	0,367	Valid

Butir Angket 2	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 10	0,467	0,367	Valid
Butir 11	0,391	0,367	Valid
Butir 12	0,500	0,367	Valid
Butir 13	0,607	0,367	Valid
Butir 14	0,653	0,367	Valid
Butir 15	0,467	0,367	Valid
Butir 16	0,521	0,367	Valid
Butir 17	0,556	0,367	Valid
Butir 18	0,510	0,367	Valid
Butir 19	0,532	0,367	Valid
Butir 20	0,606	0,367	Valid
Butir 21	0,514	0,367	Valid
Butir 22	0,480	0,367	Valid
Butir 23	0,535	0,367	Valid
Butir 24	0,587	0,367	Valid
Butir 25	0,548	0,367	Valid
Butir 26	0,443	0,367	Valid
Butir 27	0,571	0,367	Valid
Butir 28	0,433	0,367	Valid
Butir 29	0,440	0,367	Valid
Butir 30	0,486	0,367	Valid

#### b. Uji Reliabilitas Tes Restrukturisasi Kognitif

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah hasil instrumen penelitian dapat dipercaya dan dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,911 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

### Uji Reliabilitas Tes Kepercayaan Diri

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah hasil instrumen penelitian dapat dipercaya dan dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,893 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes kepercayaan diri dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

#### 4.1.2 Paparan Data Hasil Penelitian

##### a. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI MIPA 3 sebagai Kelas Eksperimen dan siswa kelas XI IPS 2 sebagai Kelas Kontrol. Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti berkolaborasi kepada Kepala SMA Negeri 1 Gunungsitoli dan kepada guru Bimbingan dan Konseling, atas persetujuan keduanya sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Berikut ini telah diuraikan jadwal kegiatan pelaksanaan penelitian di SMA Negeri 1 Gunungsitoli.

**Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Kegiatan	Tindakan Layanan	
	Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)
Pelaksanaan pemberian tes awal ( <i>pre-test</i> ) kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa
Pertemuan 1	Peneliti menerapkan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa	Peneliti hanya menerapkan teknik ceramah
Pertemuan 2	Peneliti menerapkan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa	Peneliti hanya menerapkan teknik ceramah

Pertemuan 3	Peneliti menerapkan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa	Peneliti hanya menerapkan teknik ceramah
Pelaksanaan pemberian tes akhir ( <i>post-test</i> ) kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa

b. **Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Restrukturisasi Kognitif dan Kepercayaan Diri**

Sebelum memulai kegiatan eksplorasi, ahli terlebih dahulu memberikan tes dasar (*pre-test*) sebagai tes pembanguan kembali mental dan keberanian kepada siswa. Efek samping dari tes yang mendasari (*pre-test*) ditangani dengan memastikan tingkat hasil eksperimen. Berikutnya adalah informasi konsekuensi dari tes yang mendasarinya (*pre-test*).

**Tabel 4.4 Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Restrukturisasi Kognitif**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	50,43%	Kurang
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	52,69%	Kurang

**Tabel 4.5 Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Kepercayaan Diri**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	62,80%	Kurang
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	61,51%	Kurang

Berdasarkan hasil tes awal (*pre-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase tes restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 50,43% dengan kriteria Kurang, dan persentase tes restrukturisasi kognitif di Kelas Kontrol yaitu 52,69% dengan kriteria Kurang. Selanjutnya persentase tes kepercayaan diri di

Kelas Eksperimen yaitu 62,80% dengan kriteria Kurang, dan persentase tes kepercayaan diri di kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang.

Sesuai dengan data hasil tes awal (*pre-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri masih tergolong kurang, sehingga setelah diketahui tingkat persentase kepercayaan diri maka selanjutnya akan dilaksanakan tindakan penelitian.

**c. Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kepercayaan Diri**

Setelah melakukan kegiatan ujian, diberikan tes terakhir (*post-test*) yang berupa tes rekreasi mental dan tes rasa percaya diri. Konsekuensi dari tes terakhir (*post-test*) ditangani dengan memastikan tingkat hasil eksperimen. Berikutnya adalah informasi konsekuensi dari tes terakhir (*post-test*).

**Tabel 4.6 Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Restrukturisasi Kognitif**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	86,99%	Baik
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	52,69%	Kurang

**Tabel 4.7 Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kepercayaan Diri**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	87,20%	Baik
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	61,51%	Kurang

Berdasarkan hasil tes akhir (*post-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase tes restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 86,99% dengan kriteria Baik, dan tes restrukturisasi kognitif di Kelas Kontrol yaitu 52,69% dengan kriteria Kurang. Selanjutnya persentase tes kepercayaan diri di Kelas eksperimen

yaitu 87,20% dengan kriteria Baik, dan persentase tes kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang .

Sesuai dengan data hasil tes akhir (*post-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada Kelas Eksperimen mengalami peningkatan yang baik dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih tergolong cukup.

Perbedaan hasil tes akhir (*post-test*) antara Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol karena adanya perbedaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti yaitu di Kelas Eksperimen diterapkan teknik restrukturisasi kognitif sedangkan di Kelas Kontrol hanya menerapkan teknik ceramah atau konvensional. Melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen menuntut untuk mampu dan berani mengutarakan pendapat sendiri sehingga dengan cara tersebut bisa meningkatkan kepercayaan diri.

## 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

### a. Kepercayaan Diri Sebelum Adanya Tindakan

Tingkat kepercayaan diri di Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol masih dianggap kurang sebelum selesai. Pada konsekuensi tes yang mendasari (*pre-test*), tingkat tes keberanian pada Kelas Eksplorasi sebesar 62,80% dengan model Less. Sedangkan tingkat tes percaya diri pada Kelas Kontrol sebesar 61,51% dengan ukuran Kurang. Berdasarkan informasi tersebut, berarti hampir semua mahasiswa memang belum memiliki kepastian untuk tampil secara terbuka. Mengingat konsekuensi persepsi selama pengalaman pendidikan, siswa kurang efektif dalam mengajukan pertanyaan kepada pendidik. Ketika seorang siswa ditunjuk untuk menjawab suatu pertanyaan, siswa tersebut merasa terhina dan menghargai ketika dia perlu berbicara/menyampaikan jawabannya. Kemudian, dengan asumsi siswa hampir menulis balasan di depan papan tulis, siswa merasa khawatir dan terhina jika penjelasannya tidak tepat. Ketika siswa dipanggil ke depan kelas, siswa tersebut merasa gelisah dan enggan menjawab pertanyaan dari guru dan siswa jarang memberikan pendapatnya selama pengalaman pendidikan.



### b. **Kepercayaan Diri Setelah Adanya Tindakan**

Setelah dilaksanakan tindakan penelitian, selanjutnya diberikan tes terakhir (post-test) diberikan sebagai tes rekreasi mental dan tes kepercayaan diri. Efek samping dari tes terakhir (post-test) ditangani dengan menghitung tingkat hasil survei. Berikutnya adalah informasi konsekuensi dari tes terakhir (post-test). Mengingat konsekuensi dari tes terakhir (post-test) yang dilakukan, tingkat keberanian pada Kelas Eksplorasi adalah 87,20% dengan standar Sangat Baik. Sedangkan tingkat keberanian siswa pada Kelas Kontrol sebesar 61,51% dengan ukuran Kurang. Berdasarkan informasi dari hasil eksperimen terakhir (post-test) yang dijelaskan di atas, dapat dikatakan bahwa keberanian di Kelas Eksplorasi telah meningkat dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih dipandang cukup. Perbedaan efek samping dari tes terakhir (post-test) antara Kelas Eksplorasi dan Kelas Kontrol disebabkan oleh perbedaan aktivitas yang diselesaikan oleh para ilmuwan, khususnya di Kelas Uji Coba diterapkan metode perubahan mental, sedangkan di Kelas Uji Coba diterapkan metode perubahan mental, sedangkan di Kelas Uji Coba diterapkan metode perubahan mental. Kelas Kontrol mereka hanya menerapkan alamat atau prosedur biasa. Dengan menggunakan strategi rekreasi mental di Kelas Uji Coba, Anda diharapkan mampu dan tidak takut untuk menceritakan kisah Anda sendiri sehingga dengan cara ini Anda dapat membangun kepercayaan diri Anda. Penggunaan metode mental remaking dalam pembelajaran memungkinkan siswa melatih kemampuan berbicara, siswa dinamis dalam mengikuti contoh di kelas, dan berani memberikan sudut pandang. Dengan cara ini siswa menjadi lebih yakin, baik dalam pengalaman pendidikan maupun dalam berkomunikasi dengan keadaannya saat ini yang memerlukan kemampuan berbicara. Penggunaan strategi pembangunan kembali mental ini akan membantu dalam memberikan pengalaman yang menarik kepada siswa sehingga siswa dapat menceritakan pengalaman atau dapat menceritakan sesuatu yang didengarnya untuk membangun keberaniannya.

### c. **Keterbatasan Penelitian**

Meskipun tujuan penelitian ini telah tercapai, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya yaitu:

- a. Waktu yang tersedia untuk penelitian masih terbatas, maka dari itu penelitian harus dilakukan dengan tepat. Hal tersebut menjadikan peneliti harus bisa menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya.
- b. Sarana dan prasarana sekolah yang masih terbatas, sehingga pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif sebagian terdapat yang belum optimal.
- c. Sampel penelitian yaitu siswa dalam jenjang pendidikan SMA dan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dapat berlaku diterapkan kepada siswa jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA.
- d. Teknik penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dan berlaku di uji coba pada sekolah yang lebih besar.

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka yang menjadi kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu:

- a. Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas dimulai dari item nomor 1 sampai item nomor 30 dinyatakan Valid, sehingga instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- b. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,911 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- c. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,893 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes kepercayaan diri dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- d. Tingkat persentase kepercayaan diri melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik dan tingkat persentase kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka adapun saran dari penulis yaitu:

- a. Bagi konselor/guru bimbingan dan konseling  
Hendaknya guru Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, dan setiap

guru yang ingin menggunakan teknik restrukturisasi kognitif harus mampu menguasai tahap-tahap penerapannya demi memperoleh hasil yang lebih optimal.

b. Bagi siswa

Siswa harus selalu mendapatkan bimbingan dan konseling dari guru atau konselor. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa melalui metode ini siswa dapat menjadi lebih percaya diri, dapat berani mengungkapkan pendapat, serta mampu berbicara di depan umum.

c. Bagi sekolah

Hendaknya sekolah menyediakan jadwal/les kepada guru BK, agar guru BK mampu memberikan layanan kepada siswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih sangat sederhana dan terbatas, jadi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjeknya untuk mendapatkan temuan yang lebih komprehensif.

# EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI

## ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://ejournal.indo-intellectual.id">ejournal.indo-intellectual.id</a> Internet Source	10%
2	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	5%
3	<a href="http://seminar.uad.ac.id">seminar.uad.ac.id</a> Internet Source	3%
4	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	2%
5	<a href="http://eprintslib.ummgl.ac.id">eprintslib.ummgl.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	1%

Exclude quotes  On

Exclude bibliography  On

Exclude matches  < 1%

